



Here are some tips:



WASH YOUR HANDS often.

Wash your hands with soap and warm water to help avoid spreading germs or getting the flu.



COVER YOUR MOUTH when you cough or sneeze.

If you use a tissue, throw it away after you use it and wash your hands. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your sleeve.



If you HAVE THE FLU, it is best to STAY HOME AND GET WELL.

That helps stop the spread of flu to others.



Your parents can talk with a doctor or nurse to find out about FLU SHOTS.

Getting a flu shot each year is the best way to help prevent getting the flu.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov



Aquí hay algunos consejos:



LÁVATE LAS MANOS frecuentemente. Lávate las manos con agua tibia y jabón para prevenir la propagación de las bacterias o para prevenir enfermarte de la gripe.



CÚBRETE LA BOCA cuando tosas o estornudes. Si utilizas un pañuelo de papel, tíralo a la basura después de utilizarlo y lávate las manos. Si no tienes un pañuelo de papel, tose o estornuda en la manga de tu camisa.



SI TIENES GRIPE, ES MEJOR QUEDARTE EN CASA Y MEJORARTE. Esto ayuda a detener la propagación de la gripe a otros.



Tus padres pueden hablar con el médico o la enfermera para tener más información acerca de la **VACUNA CONTRA LA GRIPE**. Vacunarse contra la gripe cada año, es la mejor forma de prevenir la gripe.



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur
Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.
www.scdhec.gov